

5. Маринич, В. В. Оценка психофизиологического состояния юных спортсменов в зависимости от полиморфизма аллелей L/S гена 5HTT и C/T гена 5HT2A / В. В. Маринич, В. П. Губа, Ю. Л. Мизерницкий // Вопросы практической педиатрии: научно-практический журнал. – 2013. – Т. 8, № 4. – С. 8–13.
6. Уманец, В. А. Спортивная генетика. Курс лекций: учеб. пособие / В. А. Уманец. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСиТ, 2010. – 129 с.
7. Хуснутдинова, Э. К. Роль ряда генов нейромедиаторных систем мозга в предрасположенности к спортивным достижениям / Э. К. Хуснутдинова, А. В. Казанцева, С. Б. Малых // Медицина для спорта: материалы 1-го Всерос. конгр., Москва, 19–20 сентября. – 2011. – С. 490–494.
8. Kay, W. The Long and the Short of it: Associations Between 5-HTT Genotypes and Coping With Stress / Kay Wilhelm, Jennifer E.Siegel, Adam W.Finch // Psychosomatic Medicine. – 2007. – V.69. – P. 614–620.
9. Landolt, H.-P. Antagonism of serotonergic 5-HT2A/2C receptors: mutual improvement of sleep, cognition and mood / H.-P. Landolt, R. Wehrle // European Journal of Neuroscience. – 2009. – V. 29. – P. 1795–1809.
10. Marinich, V. V. Genetic and phenotypic markers for successful athletic performance forecast / V. V. Marinich // Pedagogy and Psychology of Sport. – 2018. – Vol. 4, No 2. – S. 85–94.
11. Serotonin transporter promoter polymorphism, peripheral indexes of serotonin function, and personality measures in families with alcoholism / S. F. Stotenberg [et al.] // Am. J. Med. Genet. 2002. – Vol. 114. – P. 230–234.

**УДК 371.78**

*Мариничук Л.В., д-р психол. наук, профессор  
Ельсаков И.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **К ПРОБЛЕМЕ ГОТОВНОСТИ**

*Marischuk L., Yelsakov I.  
Belarussian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk*

## **ABOUT READINESS PROBLEM**

**ABSTRACT.** In the article, on the basis of the results of theoretical and bibliographic analysis, the content of the concepts of “readiness” and “preparedness” of representatives of professional (sports, military, law enforcement) activities is specified. A number of authors consider these terms to be interchangeable, but this is fundamentally wrong. Sports activities at major competitions are similar to activities performed by law enforcement officers in para-extreme and even extreme conditions. The psychological readiness of an athlete is associated with his sports readiness (physical, technical, tactical), but sports readiness without psychological readiness for competition in sports is not enough, just as, without being prepared, it is impossible to be ready. The same can be said about

professional preparedness and readiness for official activity in stressful conditions. The author's definition of the term "readiness" is presented, which does not pretend to be a textbook, but emphasizes the position of the authors.

**KEYWORDS:** readiness; preparedness; emotional and volitional stability; extreme conditions; military professional activity; law enforcement; sportsmen.

**АННОТАЦИЯ.** В статье на основе результатов теоретико-библиографического анализа уточняется содержание понятий «готовность» и «подготовленность» представителей профессиональной (спортивной, военной, правоохранительной) деятельности. Эти термины ряд авторов считает взаимозаменяемыми, но это в корне неверно. Спортивная деятельность на крупных соревнованиях подобна деятельности, выполняемой сотрудниками силовых ведомств в паракстремальных и даже экстремальных условиях. Психологическая готовность спортсмена сопряжена с его спортивной подготовленностью (физической, технической, тактической), но спортивной подготовленности без психологической подготовленности к соревнованию в спорте недостаточно, равно как, не будучи подготовленным, невозможно быть готовым. То же можно сказать и о профессиональной подготовленности и готовности к служебной деятельности в стрессогенных условиях. Представлена авторская дефиниция термина «готовность», не претендующая на хрестоматийность, по подчеркивающая позицию авторов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** готовность; подготовленность; эмоционально-волевая устойчивость; экстремальные условия; военно-профессиональная деятельность; спортсмены.

**Введение.** Проблема готовности к деятельности определяется противоречием между необходимостью успешно выполнить профессиональные (спортивные, правоохранительные, военные и др.) действия и уровнем подготовленности к их осуществлению. Так, в спортивном соревновании в противоборстве в бою побеждает сильнейший – «*primus inter pares*» – лучше подготовленный, при прочих равных, психологически готовый победить.

Изучение проблематики психологической готовности работника к профессиональной деятельности является относительно молодым направлением. Оно впервые стало активно развиваться в конце XIX века в США и странах Западной Европы. В советской науке появление первых психологических исследований, посвященных проблеме готовности, связано с именами В.М. Бехтерева и В.Н. Мясищева. В спортивной деятельности характеристике состояния «боевой готовности» приоритет принадлежит А.Ц. Пуни [1]. Однако по термину «готовность» существует немало точек зрения, специалистами разных отраслей знаний он трактуется по-разному, что требует уточнения понятий, актуализируя проведение исследования.

**Основная часть.** С целью уточнения понятий «подготовленность» и «готовность» для определения стратегии и направления дальнейших исследований, связанных с профессиональной подготовкой работников, осуществляющих свою деятельность в экстремальных ситуациях, был проведен теоретико-библиографический анализ.

Во-первых, необходимо дефинировать термины «подготовленность» и «готовность». В словаре В.И. Даля есть глагол «готовить», толкуемый как «...запасать,

приготавлять, стряпать, и с наличием возвратной частицы «ся» – «готовиться» – собираясь, снаряжаться. Там же прилагательное «готовый» – со значениями – приспособившийся, могущий и желающий, что-то исполнять. Слово «готовность» – состояние или свойство готового (приготовленного)...». Интересно то, что готовность определяется как состояние, хотя в контексте приведенных примеров, не человека, но предмета.

В педагогическом энциклопедическом словаре раскрывается понятие «готовность к школьному обучению» следующим образом – «определенный уровень морфофункционального и психического развития..., от которого зависит успешность и эффективность обучения, ...интегральная характеристика, включающая определенный уровень состояния здоровья и физического развития, личностное развитие (самосознание, самооценка, мотивация) интеллектуальное и речевое развитие, развитие моторных функций и слухомоторных координаций и др. ...». Из контекста понятно, что речь идет скорее об уровне развития перечисленных функций и процессов, нежели о состоянии готовности к деятельности.

Большой толковый словарь русского языка слово «готовность» трактует как производное от прилагательного «готовый». Во втором значении как «согласие сделать что-либо». В целом эта словарная статья совпадает со статьей из словаря В.И. Даля. В том же втором значении дается пояснение – «склонность, психологическая настроенность на что-л.». Подчеркнем, что склонность – раннее проявление способностей либо «желание что-то делать», в то время как психологическая настроенность – это скорее состояние.

В Большом психологическом словаре представлена статья «готовность к действию – состояние мобилизации всех психофизиологических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение определенных действий...». Интересно, что латинское *prae-paro*, *avi*, *atum*, *are* – готовить (суда), подготавливать (войну) имеет явно военную направленность и к приготовлению пищи, как у В.И. Даля, отношения не имеет. Существительное *praeparation*, *onis* – приготовление, подготовка, варианта готовность не имеет. Глагол *to prepare* – переводится с английского как подготавливать, готовить (в том числе и пищу), существительное *preparation* – приготовление, подготовка и *preparedness* – готовность, подготовленность прилагательное – *prepared* готовый, подготовленный. Кроме того, есть словосочетание *to be ready* – быть готовым сделать что-л., проявлять готовность сделать что-л.; существительное *readiness* – подготовленность, готовность, желание. Иначе говоря в английском как и в русском термины дифференцированы. С испанского языка «готовность» переводится как *preparacion* и *disposicion* (желание сделать что-л.), подготовка – *preparacion*, *disposicion*. Различий нет. Обратим внимание на тот факт, что исходный латинский глагол *dis-pono*, *posui*, *positum*, *ere* – расставлять (стражников), ...планировать; и существительное *disposition*, *onis* –расположение, ...военная организация, ...завещание, к подготовленности и готовности отношения не имеет.

Представим ряд позиций специалистов по теории и методике физического воспитания и психологии спорта, ибо, если обратиться к физиологии, но мы все-таки, начнем с нее, или инженерной психологии, которой мы не коснемся, статья станет нескончаемой.

Так, А.А. Ухтомский, анализируя состояние готовности к деятельности, назвал его «оперативным покоям». Механизм этого состояния, по его мнению, опирается на подвижность «нервных приборов», обеспечивающих переход от «оперативного покоя» к срочному действию [2]. Иначе говоря, психологическая готовность – это избирательная прогнозирующая активность на стадии подготовки, настраивающая организм, личность на будущую деятельность.

По мнению Ф.П. Генова, в физическом воспитании и спорте структура состояния готовности обусловлена, прежде всего, структурой самой предстоящей деятельности [3].

В учебнике «Теория и организация физической подготовки войск» Л.А. Вейднера-Дубровина, физическая готовность – «...определенное физическое состояние, обеспечивающее высокую работоспособность, характеризующуюся соответствующим физическим развитием...».

Нечто подобное можно увидеть в монографии «Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» В.В. Миронова и В.Л. Пашуты. Так, авторы в физической готовности военнослужащего выделяют три составных элемента: телесный (требуемый уровень гармонического развития телосложения), функциональный (должная степень функциональной подготовленности – показатели адаптации, реактивности и резистентности организма к нагрузкам) и двигательный (высокий уровень развития физических качеств, лежащих в основе двигательных способностей, и нужная степень совершенства технико-тактических действий прикладного характера, от них зависимая).

Констатируем, что в обеих цитатах из изданий, посвященных физической подготовке военнослужащих, слово «готовность» легко заменяется словом «подготовленность», что не совсем верно. Подготовленность, но не готовность спортсмена определяется его подготовкой (физической, технической, тактической и психологической). От уровня общей физической и начальной технической подготовленности зависит успешность дальнейшего освоения новых двигательных действий. Сформированность прикладных двигательных навыков определяет специальную физическую подготовленность, от чего, в совокупности с технико-тактической подготовленностью, зависит эффективность выполнения спортивных действий.

Помимо физической готовности, в монографии присутствует информация о морально-политической, военно-специальной и психической (умственная, волевая и эмоциональная) готовности. Под психической готовностью авторы понимают состояние психики, соответствующее требованиям и позволяющее успешно выполнять задачи по предназначению.

Ю.Я. Киселёв, говоря о психической готовности спортсмена к соревнованиям, отмечает что «...это его психическое состояние, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального напряжения и установкой, адекватной его соревновательной цели» [2].

Считаем более корректным использование термина «психологическая готовность», так как он значительно шире и охватывает как психические, так и личностные качества.

По мнению А.Ц. Пуни [1], «состояние боевой готовности» – сложное психическое состояние спортсмена, обусловливающее интенсивное протекание познавательных, эмоциональных и волевых процессов и, наряду с высокой тренированностью, представляет собой состояние спортивной формы. Обязательными его компонентами являются трезвая уверенность в своих силах, владение соответствующими приемами спортивной борьбы, обеспечивающими успех, знание сильных и слабых сторон соперника, стремление вести борьбу в полную силу и добиться победы, эмоциональное возбуждение, помехоустойчивость. В этом определении присутствует психологический аспект, но обсуждаемое состояние поставлено в зависимость от уровня подготовленности и тренированности, что практически неоспоримо, но не вполне точно.

В.Л. Марищук [3], уточнив формулировку А.Ц. Пуни, предлагает несколько иную дефиницию профессиональной готовности военных спортсменов. Констатируем, что соревнования высокого уровня по характеристикам психических и физических нагрузок спортсменов подобны, если не эквивалентны паракстремальным (напряженным) или даже экстремальным (в случае реальной опасности для жизни и здоровья) условиям деятельности военнослужащих и сотрудников силовых ведомств. Профессиональная готовность состоит из физической и психической готовности. Первая включает высокий уровень физической, технической, тактической подготовленности, тренированности, для чего нужны развитые физические качества. Вторая – психологическую подготовленность: развитые волевые качества, обеспечивающие умеренные показатели тревожности, оптимальную степень эмоционального возбуждения и оптимальное же функционирование психических процессов, обеспечивающих успешность выполнения искомой деятельности, при снижении уровня функционирования других, в данной деятельности не значимых, наряду с объективной оценкой возможных негативных факторов предстоящего единоборства. Волевые качества являются важной составляющей готовности к деятельности, особенно в паракстремальных и экстремальных условиях. По механизму переноса навыка «работает» и механизм переноса качеств. Развитые волевые качества обеспечивают эмоционально-волевую устойчивость – еще одну составляющую готовности как состояния мобилизованности на выполнение задач по предназначению. Высокая помехоустойчивость и способность управлять собой в стрессогенной ситуации определяется, по мнению В.Л. Марищука, эмоционально-волевой устойчивостью, приобретаемой в процессе профессиональной (спортивной) подготовки.

В.Д. Шадриков в рамках этого подхода акцентирует внимание на внешних факторах, способствующих развитию профессионала и внутренних резервах личности. Так, готовность к деятельности исходит из активизации профессиональных и психологических навыков, а непосредственно успешность базируется на ценностных ориентациях, жизненном опыте, профессиональных ресурсах и способности адекватно использовать имеющиеся возможности в рамках конкретной профессии. Существенными элементами готовности к профессиональной деятельности определяют: установки, мотивы, ценностные ориентации, интересы и убеждения. Эти компоненты в совокупности с физиологическими характеристиками обеспечивают устойчивость активности человека по отношению к деятельности и успешную реализацию своего потенциала не зависимо от складывающейся ситуации [2].

О.Г. Рындина, занимающаяся исследованиями психологической готовности к военной деятельности, выделила структуру социально-психологической готовности личности, значимыми элементами которой стали: социальные установки, ценностные ориентации, принятие роли военного специалиста, устойчивые мировоззренческие позиции, уровень притязаний будущего военного специалиста, положительное отношение к военной среде и ценностям военной службы [2].

Решающим элементом в определении готовности военнослужащего к выполнению своих непосредственных обязанностей является принятие личностью ценностей военной профессии, готовности к деятельности в условиях высокого напряжения как физических, так и эмоциональных сил, а также способности к сопротивлению к неблагоприятным условиям обстановки.

В этой связи характерной особенностью военно-профессиональной деятельности является значимость доминирующей системы ценностей военнослужащего, так как деятельность военного специалиста не ограничивается только выполнением своих непосредственных задач, а включает в себя принятие системы норм и ценностей армейской службы. В связи с этим для успешного осуществления военно-профессиональной деятельности наибольшее значение имеют такие свойства и качества личности, как устойчивое избирательно-положительное отношение к избранной профессии, устойчивые профессиональные мотивы и намерения, стремление и склонность к овладению профессией военнослужащего и последующей реализации себя в этой профессии [2].

В значительной степени на становление военного профессионала оказывает влияние уставной порядок (специфика взаимоотношений в коллективе), а также предметы труда – оружие, техника. Это обусловлено тем, что военная служба, это, прежде всего, подготовка к военным действиям, характеризующаяся большой социально-политической значимостью, практическим применением оружия и боевой техники, своеобразием целей, экстремальными условиями, высокой степенью эмоционального и физического напряжения. Успех в военно-профессиональной деятельности во многом зависит от адекватно сформированной профессиональной Я-концепции, одним из критериев которой выступает психологическая идентификация с выбранной профессией. Г.М. Андреева видела ее значимость в стремлении человека отождествлять себя с определенной социальной группой, что подразумевает под собой принятие правил и норм группы как своих собственных [5].

Достижение психологической готовности без достаточного уровня профессиональной подготовленности невозможно. Профессионал – это человек, показывающий высокие результаты своего труда независимо от складывающейся ситуации, в том числе и объективно препятствующей достижению положительного результата. Военно-профессиональная деятельность – это готовность действовать в боевых условиях и по обстановке с осознанием того, что не будет возможности полного удовлетворения всех потребностей. Поэтому один из этапов психологического становления включает выработку специальных возможностей организма стойко переносить трудности, сопряженные с усталостью, ненормированным графиком, трудными погодными условиями, неполнценным отдыхом, возможно, нерегулярным питанием.

**Заключение.** Представим собственную дефиницию. Под психологической (профессиональной) готовностью мы понимаем активно-действенное психическое состо-

жение (фон протекания психических процессов), мобилизацию нужных для выполнения деятельности психических функций, при снижении уровня функционирования других, в предстоящей деятельности не значимых, обеспечиваемое эмоционально-волевой устойчивостью и компетентностью в избранной области деятельности. Применительно к спортсменам следует написать высочайшей психологической, физической, технической и тактической подготовленностью – компетентностью в избранном виде спорта. Можно видеть, что мы разводим подготовленность (компетентность) и готовность. Подготовленность мы понимаем, как наличие необходимых знаний, навыков и умений (компетенций), необходимых для качественного выполнения деятельности и способных быть актуализированными в нужный момент (вне психологической готовности не актуализируются).

Без подготовленности готовность не реализуема, но подготовленностью, как результатом подготовки готовность не исчерпывается. Важной составляющей готовности к деятельности, особенно в паракстремальных и экстремальных условиях, являются волевые качества. По механизму переноса навыка «работает» и механизм переноса качеств. Развитые волевые качества обеспечивают эмоционально-волевую устойчивость – еще одну составляющую готовности как состояния мобилизованности на выполнение задач по предназначению.

Учитывая тот факт, что в проводимых исследованиях затрагиваются, в первую очередь, стрессогенные факторы воздействия на сотрудников силовых ведомств, высокие физические и психические нагрузки, требующие применения технико-тактических действий. Проблема готовности к деятельности выступает на первый план.

1. Марищук, Л. В. Подготовленность и готовность / Л. В. Марищук // Проблемы психологического обслуживания в спорте высших достижений: материалы первой междунар. науч. конф. (Ереван, 23–26/X–2017). – С. 19–26.
2. Марищук, Л. В. Подготовленность и готовность – две ипостаси пригодности к профессиональной деятельности сотрудников поразделений специального назначения / Л. В. Марищук, В. А. Барташ // Социально-психологические аспекты обеспечения национальной безопасности: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 3–4.12.2016); в 2 т. – Минск: ИНБ, 2016. – Т. 2. – С. 223–228.
3. Марищук, В. Л. Акмеология физической подготовки и спорта: учеб. / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук. – СПб.: Воен. ин-т физ. культуры, 2008. – 353 с.
4. Генов, Ф. П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. П. Генов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 148–150.
5. Марищук, Л. В. Подготовка, подготовленность, готовность / Л. В. Марищук, В. А. Барташ // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XX Междунар. науч. конгр. (Санкт-Петербург, 16–18.12.2016); в 2 ч. – СПб.: ИПЦ Политех. ун-та, 2016. – Ч. 2. – С. 520–523.